



药香氤氲热气腾 ——聊聊清宫中的药浴

文 / 北京中医药大学 张子龙 魏子楠 李菁之



张子龙，博士，北京中医药大学副教授，中药学专业硕士研究生导师。中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》等审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

药香氤氲，水汽蒸腾，丝丝袅袅穿过宫墙，飘过千年。透过氤氲的雾气，发现历史的印迹。本期，我们将探索清宫里的药浴文化。

一、清宫中的药浴

药浴是祖国医学中一种独特的外治疗法。与一般的洗浴、温泉浴不同，药浴是按照中医辨证论治的原则选择药物加水煎煮，再用药液洗浴全身或局部来起到治疗或保健作用的方法。我国的药浴文化奠基於秦代，发展于汉唐，充实于宋明，成熟于清代，可以说是历史悠久、源远流长。

1. 药浴的应用范围

清代药浴发展到了鼎盛阶段，与内服中药相比它更容易被接受而且舒适有效，因此被广泛用于急症、内、外、妇、儿、骨伤、皮肤、五

官等多种疾病的治疗，其理、法、方、药已经形成了一套完成的体系，不仅在民间流传，也十分受到皇家的推崇。清宫医案中就有大量的药浴方，如《慈禧光绪医方选议》中就收集了慈禧和光绪常用的药浴处方65个，包括沐浴方、浴头方、洗目方、洗四肢方、坐浴方和洗面方。

2. 药浴的运用实例

由于药浴时药液直接接触皮肤并通过皮肤渗入体内，同时药汤温热有助于温通散寒，因此药浴对于皮肤病、风寒、风湿、关节肌肉疼痛等疾病的治疗效果十分显著，清宫中相关医案与药浴方十分常见，并且疗效可观。比如：

《清宫医案研究》中记载，乾隆皇帝曾得荨麻疹，腰腹间起小疙瘩，搔抓之后连成片。太医花三格



诊断为血热风疹, 开出“洗药方”:

荆芥穗五钱、防风五钱、土大黄五钱、蛇床子五钱、当归五钱、地肤子三钱、鹤虱草三钱、杏仁三钱(炒后研磨成末)、朴硝五钱、苦参五钱、黄柏五钱、川椒二钱、引用食盐三钱、连须葱白三根, 煎汤外用, 随时浴疗。

方中荆芥穗、防风祛风止痒, 解表透疹; 蛇床子、地肤子、鹤虱草主治瘙痒; 杏仁、朴硝、苦参、黄柏、川椒起到清热除湿、杀虫止痒的作用; 当归补血活血, 血行则风自灭; 土大黄清热解毒, 活血化瘀; 配上食盐和葱白, 增强祛风、清热、解毒的功效。这个方子的疗效也得到了验证: 乾隆皇帝按照医嘱连续近半个月使用此方进行药浴, 荨麻疹逐渐消失。又如:

《清宫外治医方精华》中记

载, 从光绪二十九年开始, 光绪皇帝经常头痛眩晕, 自述是因为天气寒冷没有及时戴帽子, 导致寒气入侵而引起。太医范一梅和佟成海为光绪皇帝开出的“洗头方”:

天麻一钱五分, 桑叶一钱, 薄荷八分, 白芷一钱五分, 防风一钱五分, 羌活一钱, 银花一钱, 川椒六分, 水煎洗之。

方中天麻主治头痛和眩晕; 薄荷、桑叶清肝明目、疏风清热; 白芷、防风、羌活解表散寒、祛风止痛; 川椒味辛性热, 起到散寒除湿、温中止痛的作用, 同时也辅助上述药物, 增强发散风寒和祛湿止痛的功效。洗头方在光绪皇帝的起居中十分多见, 用药以清头明目、祛风散寒为主, 对于风寒所致的头痛眩晕也有一定的治疗作用。

二、药浴中的足浴

在药浴作为一个整体备受皇家青睐的同时, 其中的足浴在不知不觉中发展成为了一种独立的药浴, 可见其受欢迎程度之广。

足浴是采用药物煎汤, 将双足浸泡、洗浴以治疗疾病的一种中医外治法。足浴同样历史悠久, 早在《黄帝内经》中就有“摩之浴之”之说, 西周时期盛行于宫廷中, 冬季用来洁身、治病、避邪; 从唐朝起开始应用到临床各科, 至明清进入壮盛阶段。

1. 足浴的理论依据

中医认为“脚为精气之根”, 是人体经络的集中处, 而脏腑的病变可通过经络互相影响。足浴疗法就是通过足底反射原理, 将不同的中草药经过配伍, 用水煎煮后使有效成分溶进水中, 足部在浸泡中, 一方面通过水的温热刺激, 促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织营养; 另一方面药物有效成分可渗透皮肤, 通过经络将药力投递于机体内部而发挥作用, 疏通经络, 调和气血, 达到祛除邪毒、治疗脏腑病变及全身性疾病的目的。

足浴疗法由于从皮肤给药, 可避免药物对口腔黏膜、消化道及胃肠的刺激, 减轻肝肾脏器负担, 相对来说比较安全, 毒副作用少, 且简单易行。经常进行足浴, 能够刺激足底穴位, 增强血脉运行, 调理脏腑, 舒通经络, 增强新陈代谢, 从而达到强身健体的功效。

2. 足浴的应用范围

足浴作为内病外治的疗法, 应用范围很广, 可用于中风后遗症、小儿麻痹后遗症的治疗, 对高血压、



糖尿病、感冒、神经衰弱等内科疾病，痛经、月经不调等妇科疾病，以及颈椎病、骨质增生、肌肉劳损等骨外科疾病的辅助治疗效果都不错；尤其适用于痹症、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、四肢厥冷症、血栓闭塞性脉管炎、闭经等。此外，足浴还可用于日常保健养生、美容洁肤等。

3. 足浴的运用实例

清宫中为慈禧太后备有“明目除湿浴足方”，专门为其治疗眼睛胀痛、视力模糊，用来清热解毒胜湿。

取甘菊三钱、桑叶五钱、木瓜五钱、牛膝五钱、防己四钱、茅术五钱、黄柏三钱、甘草三钱，水煎浴足。

慈禧太后所用本方是桑菊与三妙散加味而得。三妙散原治下体湿热，而此方注明明目，或许属于上病下治。用浴足法，或同时尚有下焦或足部湿热之象，亦未可知。其实，慈禧太后对于每日的洗脚非常讲究，因为她坚信洗脚可以保健，认为“有点小病小灾的，洗脚比吃药还便当”。比如：三伏天，她惯用杭菊花煮水晾温后洗脚，有清眩明目、凉爽周身、消除暑气之效；三九天，常用木瓜汤水泡洗，使四肢温和、活血暖膝。而且药引并非固定不变，她会根据自身肠胃、饮食、是否上火等情况，适时加减方剂，以期起到更好的保健作用。另外，

她还配有两名经特殊培训的宫女司职洗脚，对于怎样用毛巾热敷膝盖、怎样搓脚心涌泉穴等都有一套完整的技术流程，用当时宫女的话说就是“老太后对于健身是从来不放松的，不论费多大的事”。慈禧太后每天的“洗脚工程”实为清宫足浴保健的典型代表。

除了慈禧太后，清宫里还有许多对足浴异常重视的王公贵族。比如光绪帝肩背四肢疼痛时，常用活血舒筋止痛洗药方熏洗患处及足部。

归尾(酒)三钱、赤芍(炒)二钱、丹皮二钱、乳香(研)一钱、夏枯草三钱、没药一钱、木香(研)一钱、红花(酒)一钱。

疼痛因血虚风湿入络所致，故该方于众多活血通络药中寓养血之意，“瘀血去则新血生”，加入木香治血治气同行，加强活血舒筋止痛的作用。与活血舒筋止痛洗药方类似的还有在《清宫外治医方精华》中记载的洗腿方，该方亦针对光绪帝所患肩背四肢疼痛：

归尾(酒)三钱、青风藤三钱、宣木瓜三钱、赤芍(炒)三钱、透骨草三钱、防风一钱五分。

方中用祛风除湿通利经络之药，兼用归尾、赤芍和营养血。即使是外洗方，其辨证亦十分严谨。

药浴作为祖国医学的宝贵财富，凭借疗效确切、简便易行、安全可靠、舒适有效等优势一直受到人们的喜爱和重视，随着社会的发展还将不断焕发新的生命力。需要注意的是，药浴也需辨证论治来选方用药，最好遵医嘱或在药师的指导下进行——药浴虽好，但也不要随意使用哦。